

## ご存じですか？

## 6月4～10日は 「歯と口の健康週間」

日本歯科医師会が「6(む)、4(し)」という語呂合わせで、1928年(昭和3年)から1938年(昭和13年)の6月4日を「虫歯予防デー」に制定していましたが、さまざまな動きがあり、一時は中止の時期も。そして、1949年(昭和24年)、これを復活させる形で、6月4～10日に「口腔衛生週間」が制定されました。さらに名称が変わりながら、2013年(平成25年)より「歯と口の健康週間」となり、現在に至ります。



6月4日の虫歯予防デーは、虫歯予防の大切さを訴える日として、2001年(平成13年)より、記念日として制定されているそうです。

### 8020運動とは？

「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」という運動。歯が20本以上あれば、食品のそしゃくが容易とされており、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いが込められています。また、8020運動とともに注目されているのが「オーラルフレイル」という考え方。滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなどの口腔機能の低下のことです。この予防と対策も推進されています。



口を横に広げてイー、口をすぼめてウーを5～10回

口や舌の動きをスムーズにするトレーニングがあります。「オーラルフレイル 体操」と検索するとさまざまなトレーニングを紹介したサイトがありますよ♪

舌を頬に強く押し付け、指で頬の上から舌の先を押さえ、舌を指に抵抗するように押し付ける。これを左右10回

## 純喫茶ボンボン

瀧

名古屋に行ったので、SNSでもよく見かける「純喫茶ボンボン」に行ってきました！1949年創業の老舗洋菓子店さんに併設されている昭和レトロな喫茶店で、外観や看板、トレードマークのくまちゃんもかわいいお店です☺この日は30分程並んで入れました💖店内はイスやテーブル、照明が昭和レトロな雰囲気です。懐かしくて落ち着く雰囲気💖人気のプリンも固めの昔ながらのプリンで、今まで食べたプリンで一番おいしかったです！！ケーキも300円～400円ぐらいのお手頃な価格で、モーニングセットはドリンクメニューにプラス100円でバタートーストとゆで卵がついてくるらしいです☺近くに住んでたら通いたいぐらい素敵な喫茶店でした💖



## SNSもよろしくお願ひします!!

施工事例も  
たくさん掲載  
しています♪

Instagram



LINE  
公式アカウント



HP



## こうえい通信

LIXILリフォームショップ  
光永ホーム  
TEL:06-6151-9250  
FAX:06-6151-9230

No.52

LIXILリフォームショップ光永ホームが、知っておくとちょっとお得な情報やお店の情報を毎月お届けします。

2023年5月15日発行

### 今月の店長ひとこと



こんにちは！花田です。  
ゴールデンウィークは雨予報でしたが、最終日以外は晴れましたね※  
みなさんはどこかへお出かけされましたか？

昼間は暑いですが、朝晩はまだ少し冷えますね。  
体調崩されませんよう、お気を付けくださいね☺



## ユニバ

花田

ユニバーサルスタジオジャパンに行ってきました。お目当ては名探偵コナンの脱出ゲームです。毎年参加しては、あと一歩のところまで脱出失敗していましたが、なんと今年は脱出成功しました💖達成感が半端ないです!!!

土曜日だったのでとても混雑していて、アトラクションには1つしか乗れませんでした。新しいパレードやショーも見れてかわいいスイーツも食べれて大満足の1日でした。

マリオのエリアに入るには整理券が必要だったのですが、とるのを忘れていて入れなかった。またリベンジしたいと思います！混雑日に行かれる予定のある方は、朝一で整理券を取ることをおすすめします！



## 7月1日(土) リフォーム相談会開催のお知らせ

リフォームをお考えの方 必見!! リフォーム相談会開催のお知らせ☆彡

日時: 2023年7月1日(土) 10:00~16:00

場所: LIXILショールーム箕面 大阪府箕面市萱野4-5-45

実際にショールームで実物をご覧いただきながら、お打合せができます！ご来場特典やご成約特典もございますので、リフォームをご検討中の方はぜひこの機会にお越しくださいませ！ご参加お待ちしております☺

※完全予約制となっておりますので、ご参加希望の方はご連絡ください。詳しくは同封のチラシまたはホームページをご覧ください♪





## Chottoいいかも 色ちがいの食品、どう使う？



白ゴマなら冷しゃぶ、黒ゴマなら春菊と白だしで黒ごま和えも良いですね♪

白ゴマはどんな料理にも合う万能選手。トッピングや和えもの、ドレッシングにもグッド。黒ゴマは春菊など香りが強い野菜と相性良し。香ばしさを活かしたクッキーや和菓子にもおすすめです。

### 白と黒のコショウの使い分け

そもそもコショウは、インド南部が原産の多年生植物の実からつくられます。黒コショウは未成熟の緑の実、白コショウは、赤く成熟した実からつくられるそうです。白コショウは色も目立たないので、ホワイトソースや白身魚料理、葉物野菜に合わせるのがおすすめ。黒コショウは料理のアクセントや、肉(特に牛肉)と相性良しです。

ゴマやゴマ油など、色ちがいの食品がありますね。その特徴や使い分け方をご紹介します！

### ●白と黒のゴマの特徴

白ゴマはナッツのような香りで黒ゴマよりも油分が多いのが特徴。ゴマ油の原料としても使われています。黒ゴマは、ゴマ本来の風味が強く、ポリフェノールが白ゴマより多いのが特徴です。

### ●透明色の白ゴマ油と茶褐色の黒ゴマ油の特徴

無色透明に近いゴマ油は、香りもあまり感じず、クセがないのが特徴。酸化しにくいところも良いです。黒ゴマ油は、香りが強く、香ばしいゴマの風味が特徴です。

### ●白と黒のコショウの特徴

白コショウは、香り、辛味ともに控えめなのが特徴。黒コショウは、香りも辛みも強いのが特徴です。

餃子につけだれ「酢コショウ」は白・黒どちらも合いますね！



黒ゴマ油は刺身に付けたり、漬け込むとコクや旨味がプラスされ美味しい！



白ゴマ油は、サラダ油と同じ感覚で炒めものやドレッシングベースなど普段使いに重宝。黒ゴマ油は、炒めもの仕上げや麺類のアクセントにおすすめです。

## かんたんレシピ ホタルイカとアスパラガスのリゾット

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。http://ryo-ri.net/

- 材料** (2人分)
- 米…80g、ホタルイカ…80g、アスパラガス…3本、セミドライトマト…30g、玉ねぎ…1/4個、糸ミツバ…1/4束
  - コンソメ顆粒…小さじ1、水…300ml、粉チーズ…大さじ1、塩・黒コショウ・オリーブオイル…適量



- ①ホタルイカは目を取る。アスパラガスは2センチ幅に切り、セミドライトマトは細切りにする。玉ねぎはみじん切りにし、糸ミツバは粗切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、米を炒める。米に油が回ったら、水にコンソメ顆粒を溶かしたブイヨン或少しずつ加え、15分程、混ぜながら弱火で火を入れる。
- ③米に芯が残るくらいになったら、アスパラガスを加えてさらに2～3分火を入れる。
- ④③にホタルイカ、セミドライトマト、糸ミツバを加えて火を通し、粉チーズ、塩、黒コショウで味をととのえる。器に盛り、さらに黒コショウとオリーブオイルをかける。

※水分は少しずつ加え、米の硬さを確認しながら調整してください。  
※水っぽくならず、少し米に芯が残るくらいができれば目の目安です。

## Interior

お部屋に「イブル」を取り入れませんか？ イブルとは、韓国語で「布団」の意味。表面が綿100%で中綿が入り、凹凸のあるアイテムで、かわいいインテリアアイテムとしても注目を集めています。

### ■ラグとして使う



ポコポコした立体感のある質感は足触りが良く、ラグにぴったりです。

子どものプレイマットとしてもおすすめです

### ■赤ちゃんにも♪



布団の敷パッドにおすすめ。肌触りが良いのはもちろん、適度な厚みがあるので、動いてもずれにくいこともポイントです。

洗濯機で洗えるので、清潔に使えるところもポイントです♪

### ■カーバーとしてインテリアのアクセントに



見た目もおしゃれなので、ソファカバーやベッドカバーに使って、インテリアのアクセントにするのも良いですよ♪

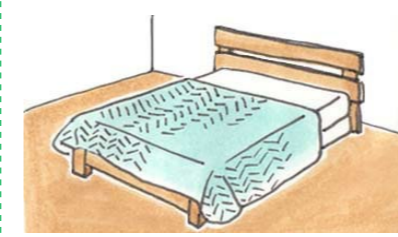
縫い目の模様もいろいろあるのでお気に入りを見つけみてください

### ■プレゼントに♪



サイズ展開が豊富で、価格も手ごろなので、プレゼントにもおすすめです♪

70×100センチはあかちゃんの敷布団カバーに。180～200センチ角はラグやソファ、ベッドカバーにと、使い勝手に合わせて選べます。



### ■洗濯機での洗い方

洗濯タグをご確認ください。一般的に、手洗いの場合が多いですが、薄く中綿が入っているので、実際に手洗いをすると重くなり、水を切るのも大変。そこで、洗濯機の手洗いモードで洗うのがおすすめ。脱水後、全体的によく伸ばしてから干しましょう。

洗濯ネットに入れるとより安心です



## 簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



アジ  
ア  
ク○ダンゴ ヒガ○イ アマ○ヒ  
ガオ ハ○ノヒ ツガツオ  
ウミ○ガワ

答えはホームページに掲載いたします。次回もお楽しみに♪



答えはこちら♪